

+32 497 22 26 48 info@flo.brussels

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [My account](#)

[Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)

- [About](#)

- [Blog](#)

- [Food](#)

- [Restos](#)

- [Recettes](#)

- [Enseignes gourmandes](#)

- [Love](#)

- [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)

- [Other Stuff](#)

- [Les ateliers – L'agenda](#)

- [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

Le matériel et les ingrédients

Pour que tu puisses attaquer le vif du sujet sans avoir la frustration qu'il te manque un ingrédient, ou que tu n'as pas le bon ustensile, je consacre ce nouvel article à te conseiller.

Quand j'ai commencé à m'intéresser à cette cuisine basée sur l'énergie contenue dans les nutriments, je suis allée plusieurs fois visiter les magasins bio et autres épiceries que je ne fréquentais pas auparavant avant d'avoir la satisfaction de détenir les ingrédients indispensables à toute improvisation de recette. Je déteste manquer des ingrédients de base.

Voici ces **ingrédients** (tu vas certainement les rectifier en fonction de tes goûts et des recettes que tu vas le plus fréquemment réaliser) :

- les oléagineux : cerneaux de noix, noix de cajou, noix de macadamia, noix de grenoble, noix de coco râpée, noisettes, amandes, pignons de pin, sésame, tournesol
- pistache (je les achète déjà décortiquées pour plus de facilité et de rapidité)
- graines (de pépin de courge, de chia)
- chanvre
- flocons (d'avoine sans gluten ou non, de riz ou tout autre qui te tente)
- sucre (hop hop hop, pas trop vite, je veux parler de sucres naturels) : miel, sirop d'érable, figues, dattes,

pruneaux, raisins, abricots...

- les produits "salants" : gomasio (il y en a différentes sortes), tamari, shoyu, terriyaki, sel de Guérande ou d'Himalaya
- les épices : curry, gingembre en poudre, cumin, curcuma, cardamome, vanille, cannelle, clous de girofle, paprika, tomates séchées...
- les céréales (non non, toujours pas celles avec le tigre sur la boîte !) : riz complet, quinoa, millet, kamut, sarrasin, épeautre. Si tu évites aussi le gluten, tu dois tenir loin de toi le kamut et l'épeautre.
- les liants : arrow-root, agar-agar (tu peux penser que j'ai inventé certains termes, je t'assure qu'ils existent... ne te tracasse pas, on découvrira comment utiliser ces ingrédients très utiles)
- les algues : on n'est pas obligé d'en avoir de stock, on peut envisager de les acheter quand l'occasion se présente (oui oui, on peut aussi être ce genre là de temps en temps)
- lait végétal (j'ai récemment goûté celui au riz, noisette et amande, un pur délice). On apprendra probablement à les réaliser soi-même mais partons du principe que tu as probablement une vie bien remplie.
- miso (il y en a de différentes sortes, moi j'ai opté pour celui de couleur orangée)
- tahin (crème de sésame)
- les purées (de cajou, d'amande, de noisette). Tu n'es bien entendu pas tenu de toutes les collectionner en permanence, cela dit, elles conservent relativement longtemps. Lorsqu'il m'en manque une pour réaliser une recette, je la remplace par une autre. Il est aussi possible de les réaliser soi-même... mais donnons-nous la possibilité de manger sainement sans y passer trop de temps.
- les huiles première pression à froid (d'olive, la plus courante j'en ai en permanence, de sésame, j'en ai aussi tout le temps car j'adore son goût, de pépin de courge,

de noix, de noisette, de colza, de lin, de chanvre...). Il existe des huiles mélangées aussi (ex. : quatuor de la marque Vajra). Là aussi, tu affineras ton choix en fonction de ton goût.

Au niveau du **matériel**, il n'y a bien entendu aucune obligation. Rien ne t'empêche de faire une wishlist et de te faire plaisir quand un événement se présente. J'avoue qu'avant, je voyais d'un très mauvais œil arriver des cadeaux de la catégorie des électroménagers mais je peux te dire que j'ai rapidement changé d'avis quand, lors de mon dernier anniversaire, j'ai reçu THE extracteur de jus de la part du complément alimentaire. J'ai annulé tous mes rendez-vous ce week-end là pour tester toutes les combinaisons possibles et imaginables de fruits et légumes.

Je te parle de ma propre expérience, et donc, peut-être agiras-tu différemment et opteras-tu pour d'autres ustensiles qui conviennent mieux aux ingrédients que tu cuisines le plus souvent... tu me feras part de tes découvertes...

- un cuiseur vapeur ou une marguerite à placer dans la casserole : l'avantage du cuiseur vapeur, c'est qu'on peut laisser la cuisson sans surveillance et qu'on peut y placer des quantités de nourriture assez importantes. Le mien est un Braun Multigourmet que j'ai depuis de nombreuses années maintenant et qui est très pratique par sa forme, sa contenance, et sa conceptualisation. Il est muni de plateaux qui récupèrent l'eau de cuisson qui peuvent s'avérer très utile lors de la préparation de soupes (j'utilise l'eau de cuisson qui contient des vitamines pour mixer ma soupe). Le must du top, c'est le cuiseur vapeur Dejeulin, parce qu'il est en inox et très beau, mais il est trop volumineux pour ma cuisine et son prix est relativement élevé.
- un blender : le mien est un Lacor, une marque inférieure au super Vitamix... mais il mixe aussi à 15.000 tours et réalise de très onctueuses sauces et soupes et de

fabuleux smoothies, pour un prix nettement inférieur. L'avantage est qu'il peut contenir d'assez grandes quantités, idéal quand tu prépares une soupe pour plusieurs jours. En revanche, ce qui est moins pratique, c'est justement la taille de son bol, et il n'est pas toujours aisé de récupérer les préparations dans le fond.

- un robot : je possède depuis quelques années un robot multi-fonctions Magimix. Il râpe les légumes, pétrit les pâtes, mixe... bref, il est très pratique. Si je n'en avais pas, je me serais plutôt tournée vers une mandoline (car la râpe est l'accessoire que j'utilise le plus fréquemment). J'utilise également la lame en S pour mixer certains aliments qui ne doivent pas être réduits en farine. Mais d'autres mixeurs pourraient remplir cette tâche sans être aussi complets.
- un set de "tasses" ou "cups" : pour mesurer rapidement les ingrédients. Parfois, dans certaines recettes, l'auteur parle de tasses, parfois de grammes, il y a moyen de convertir en grammes si on ne possède pas ce petit accessoire, mais le rapport gain de temps – prix l'emporte haut la main.
- une planche en bois assez grande pour pouvoir couper plusieurs légumes à la fois.
- un bon couteau : encore un cadeau du complément alimentaire, un couteau en céramique. Il en a de bonnes idées ! Tu n'imagines pas le temps que je gagne depuis que je possède cet engin !
- et bien sûr, last but not least : l'extracteur de jus. Là, ça a été le casse-tête, les comparaisons multiples sur les forums spécialisés, les enquêtes auprès des revendeurs... parce qu'il s'agit d'un achat important tant par son budget que par son utilité. J'en voulais un qui puisse rester en permanence sur mon plan de travail. Parce que tu as beau avoir toutes les bonnes résolutions du monde, quand tu dois grimper sur une chaise, ouvrir l'armoire, pousser ce qu'il y a dans le chemin avant de

mettre la main sur ton extracteur, tu peux déjà compter sur tes doigts le nombre de fois que tu vas l'utiliser... Alors, j'ai craqué pour le Kuvings. Non seulement il est beau, mais en plus, il est facile à nettoyer et son encombrement est très limité. La naturopathe m'avait prescrit un jus par jour, il s'agit donc d'une injonction médicale ! Un extracteur préserve les vitamines des fruits et légumes grâce à sa vis sans fin qui broie les aliments très lentement. Les nutriments sont bien mieux préservés avec l'extracteur qu'avec la centrifugeuse. Il sépare le jus des fibres.

Voilà une liste non exhaustive d'ingrédients et de matériel.

Père Noël ne va pas tarder à arriver, tu pourrais profiter de sa gentillesse pour charger un peu plus son traîneau... Sur ma wishlist, il trouvera sûrement un déshydrateur... et une maison plus grande pour tout stocker !!

Je suis Flo

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
 - [Food](#)
 - [Restos](#)
 - [Recettes](#)
 - [Enseignes gourmandes](#)
 - [Love](#)
 - [Voyages](#)
 - [THÉÂTRE](#)
 - [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
 - [Les cours – Le cycle](#)
 - [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.